De ZIUA FEMEII

8 MARTIE

Cu 52 de ani în urmă, la Conferința Internațională a femeilor socialiste de la Copenhaga, s-a hotărît ca în fiecare început de primăvară, să fie sărbătorită la 8 Martie ziua solidarității femeilor muncitoare de pretutindeni, pentru o viață mai bună, pentru libertăți democratice, pentru pace și fericirea omenirii.

8 Martie a devenit o sărbătoare scumpă pentru fiecare femeie din lume care iubește pacea, liniștea căminului, un viitor luminos al omenirii. An de an a crescut numărul femeilor care sărbătoresc această zi. A crescut unitatea de acțiune, solidaritatea și lupta pentru ca toate femeile din lume să se bucure de drepturi și libertăți democratice, să aibă asigurată fericirea, liniștea familiei și copiilor lor.

Fericită este viața femeilor din Uniunea Sovietică, marea țară a constructorilor comunismului și din celelalte țări ale lagărului socialismului. Femeia se bucură de drepturi depline, de stimă și apreciere. Azi, în țările socialiste și-au găsit rezolvarea toate revendicările pentru care au luptat generații de femei.

În patria noastră, sub conducerea înțeleaptă a partidului, femeile, alături de toți oamenii muncii, își aduc un aport prețios în opera de desăvîrșire a construcției socialiste. În uzine, fabrici și pe ogoare, în facultăți și institute de cercetări, la conducerea treburilor statului, în importante munci culturale, ele au asigurate toate condițiile pentru a-și desfășura activitatea, pentru a-și pune toate cunoștințele în slujba înfloririi patriei.

În activitatea de zi cu zi a femeilor din țara noastră un loc de seamă îl ocupă și sportul. Crește de la an la an numărul femeilor care, în timpul lor liber, practică exercițiile fizice și sportul, își întăresc sănătatea, își improspătează forțele pentru o muncă de înaltă productivitate. Spartachiadele tineretului, Concursul cultural-sportiv, „Cupa agriculturii" au adunat la startul lor zeci de mii de tinere din orașele și satele patriei noastre, unde sportul prinde rădăcini tot mai puternice. Mii și mii de femei practică gimnastica în producție.

În anii noștri luminoși, din rîndul femeilor din țara noastră s-au ridicat campioane olimpice și mondiale, recordmane ale lumii, sportive care au urcat pe cele mai înalte trepte ale măiestriei. Numele unor sportive ca Iolanda Balaș, Maria Alexandru și Geta Pitică, Elena Băcăoanu, Angela Năstase, Lia Manoliu, Maria Diți-Diaconescu, Maria Vicol sînt cunoscute în întreaga lume și se bucură pretutindeni de stimă și admirație. Muncind cu perseverență, ele au reușit să poarte pe cele mai înalte culmi gloria sportivă a patriei, răsplătind prin aceasta minunatele condiții pe care le au la dispoziție de a munci, învăța și face sport, condiții create de partid și guvern.

Cu prilejul zilei de 8 Martie dorim tovarășelor noastre de muncă și de viață, sportivelor noastre noi succese în muncă, în viață și în activitatea sportivă.

LA ELECTROMAGNETICA...

★ ★ ★ ★

Înaintea unei întîlniri amicale de volei!

În dreapta, muncitoarele de la uzina Electromagnetica, în stînga, studentele de la Facultatea de filologie din București.

La sfîrșitul meciului rezultatul acestor întîlniri amicale dintre voleibalistele de la „Vestitorul" și „Știința", va cuprinde în afară de scor și destinderea reconfortantă după orele de producție și studiu

★ ★ ★

INSTANTANEU

Mai întîi un sfat: dacă vă duceți în vizită la uzina Electromagnetica din Capitală, să nu folosiți cumva expresia perimată „sexul slab". S-ar putea să nimeriți într-un grup de fete care vorbesc despre saltul de la 1.500 m cu cădere liberă de 20 secunde, ca despre un fapt... divers. Nu intrați în amănunte și mai ales nu vă... lăudați. Elisabeta Popescu de la secția seleniu are la activ peste 400 de salturi cu parașuta!

Cît despre handbaliste, pe care le veți întîlni la telefonie sau în celelalte secții din uzină, e bine să știți că aceste fete în halate albe și cu mărți șoare prinse în dreptul inimii, au ocupat locul întîi la „calificările" pe oraș, iar acum se pregătesc în vederea barajului pentru categoria A. Vrem să vă mai spunem că handbalistele Ioana Rădulescu, Constanța Florea, Anemaria Orgerth, Maria Dumitru, Monica Kutscher ș.a. sînt muncitoare fruntașe, învață la diferite școli medii și fac parte din brigăzile de muncă patriotică ce s-au format în uzină pentru înfrumusețarea bazei sportive.

Vă mai informăm că steagul de brigadă fruntașă în producție l-au cucerit în acest raion tinerii de la Electromagnetica. Iar voleibalistele Virginia Ionescu și Margareta Cuti fac parte din a coastă brigadă. Despre volei numai atît, deoarece șahul, tenisul de masă și turismul au găsit în tinerele din asociația sportivă „Vestitorul" mult mai multe prietene. Sute. Aproape la fiecare sfîrșit de săptămînă se pleacă în excursii. La Sinaia, la Predeal, oriunde le organizează O.N.T.-ul. Asociația sportivă a uzinei inițiază și ea concursuri de orientare turistică, la care participă numeroase echipe mixte.

Dacă sînteți un iubitor al jocului cu balonul rotund și vreți să aflați cum merg băieții, nu-l întrebați pe președintele asociației sportive. Este el arbitru de fotbal (a fost și jucător) însă că va spune că cele mai frumoase rezultate în sport le obțin fetele. După care președintele Alexandru Ivan va trece bineînțeles la subiectul lui favorit: gimnastica în producție. E foarte mîndru de ea! Noi vom aminti doar că se face în fiecare zi, de către toată lumea, iar printre cei mai buni instructori voluntari se numără Stela Nichifor de la „contori" și jucătoarea de tenis de masă Ioana Rădulescu de la „telefonie".

În încheiere, aș mai adăuga că în fiecare an iau parte la întrecerile din cadrul Spartachiadei tineretului tot mai multe fete. În fiecare an, participă în competițiile oficiale un număr tot mai mare de echipe. În fiecare an... Ce mai, la Electromagnetica sportul feminin e la înălțime!

V. TOFAN

Sportul ajută femeii să-și mențină sănătatea, tinerețea și frumusețea

De vorbă cu conferențiara universitară dr. Marcela Pitiș

Primele cuvinte pe care le-am schimbat cu șefa secției clinice a Institutului de endocrinologie „C. I. Parhon", conferențiară universitară dr. MARCELA PITIȘ, ne-au rezervat o surpriză. Stăteam de vorbă cu o spectatoare a Jocurilor Olimpice de la Roma, pe care interlocutoarea noastră le-a urmărit ca turistă.

— *Dar nu aceasta este cel mai important*, începu dr. Marcela Pitiș. *Tema conversației noastre este rolul sportului în viața femeii.*

Sportul trebuie să fie prezent în viața fiecărui om, indiferent de sex. Eu consider exercițiul fizic drept unul dintre cei mai însemnați stimulenți ai sistemului neuro-endocrin. Sportul face parte din rîndul factorilor care intervin în echilibrarea organismului. Mai ales la femeie. Practicarea sistematică a exercițiilor fizice influențează favorabil tonicitatea musculară, supleța articulațiilor, dă armonie neuro-psihică.

— Ce sporturi și exerciții fizice recomandați femeilor?

— *În primul rînd țin să subliniez că sportul poate fi practicat la orice vîrstă, adaptat bineînțeles la condițiile fiziologice. Din rîndul disciplinelor potrivite femeii nu pot lipsi, după părerea mea, gimnastica, mai ales cea de dimineață și în producție, apoi înotul, unele probe atletice, tenisul de cîmp și de masă, schiul și turismul, care este un mijloc ideal de menținere și întărire a sănătății. Toate acestea pot fi practicate pînă la o vîrstă relativ înaintată. Tinerele fete să nu ocolească jocurile sportive — voleiul, baschetul, handbalul — care cuprind un complex de mișcări și exerciții utile și atractive. Sportul și exercițiile fizice dau sănătate, prospețime, mențin tinerețea și frumusețea femeii, o ajută să nască copii sănătoși.*

— În profesia dv. de medic endocrinolog vă bizuiți pe contribuția sportului?

— *Da. Sportul este un aliat de preț în profilaxia unor boli glandulare și metabolice. Iar în foarte multe circumstanțe este prescris ca „medicament". Ieftin și... de loc amar. Practicarea exercițiilor fizice este de mare utilitate în tulburări glandulare, ca hipotiroidism, sau cele metabolice, cum ar fi obezitatea prin sedentarism a tinerelor fete, așa-zisa „obezitate de televizor"... Intervenția sportului este de preț în tratarea complicatelor tulburări ale mecanismului glandular care dau deficiențe de creștere, de dezvoltarea scheletului și a musculaturii la copil. Bineînțeles că exercițiile fizice vor fi dozate cu grijă după prescripția medicului specialist.*

— Ce ați dori să transmiteți cititoarelor noastre?

— *Să-și rezerve zilnic, sau cel puțin de cîteva ori pe săptămînă timp pentru practicarea exercițiilor fizice și a sportului. Foloasele vor fi foarte mari. Statul nostru democrat-popular pune la dispoziția oamenilor muncii posibilități nelimitate pentru a se bucura de binefacerile exercițiilor fizice. O repriză de gimnastică, o plimbare cotidiană în aer liber sînt minunate. M-am convins personal. Și cu toate că n-am cunoscut consacrarea în nici o disciplină sportivă, — și nici măcar la călărie, înot, schi, pe care le-am practicat cu regularitate* — încheie dr. Marcela Pitiș — *rămîn credincioasă exercițiilor zilnice de gimnastică și... tribunelor atît de pline ale frumoaselor noastre stadioane*

Interviu luat de
VALERIU CHIOSE

Fetele de la Filatura-Iași vor face sport...

— **Bine, dar noi nu putem să jucăm fotbal...**

— **Atunci veniți cu toate să încurajați echipa noastră**, răspundea cu fața numai zîmbet tovarășul Diaconu, președintele consiliului asociației sportive. **Avem un meci greu în campionatul orășenesc. Și n-o uitați pe cea de baschet. Băieții se vor bucura să vă vadă în tribună...**

Dialogul se petrecea cu cîtăva vreme în urmă la Filatura Iași, o întreprindere în care din numărul total al salariaților aproape 80 la sută sînt femei. N-ar fi fost mai normal ca băieții să vină să ne încurajeze la meciuri? Dar dacă n-a existat preocupare pentru noi, ce era să facem? Echipa feminină de baschet s-a desființat. Ca și cele de volei și handbal. Nu ne rămînea decît să jinduim la echipamentul frumos aranjat în magazie, pe care aveam fericirea să-l îmbrăcăm de... două ori pe an. Cu ocazia serbărilor sportive.

Fete dornice să facă sport? Cîte vreți la Filatura! Numai să le fi chemat. Tocmai de aceea, după ce am „săpunit" bine consiliul asociației sportive am ales altul nou. Cu oameni hotărîți să facă treabă, nu ca aceia pe care i-a criticat pe bună dreptate conferința pe țară a UCFS.

Acum lucrurile se vor îndrepta. Avem un plan de muncă bine alcătuit, cu obiective concrete.

Fetele de la Filatura vor face sport. Să știți!...

MARIA ONUȚĂ, filatoare

Mărțișoare

IOLANDEI BALAȘ

De ce stau pe loc băieții
Cînd tu urci spre zarea-albastră?
Cic-o fac din... politețe
Și spun: „După dumneavoastră"!

★

Jucătoarelor de popice

O urare vă închin:
Să vă antrenați din plin,
Ca succesele — se poate? —
Să nu fie... izolate!

Echipei reprezentative de gimnastică

Mărțișoare vă prezint
Mici medalii de argint;
Sînt cadouri speciale:
Acont pentru... „mondiale"!

★

Jucătoarelor de baschet

Am și pentru voi un dar.
Iată-l: un bătrîn coșar.
Poate vă învață moșul
Cum se nimerește... coșul.

★

Echipei noastre feminine de ștafetă 4x100

Vă cerem doar atît să încercați
(Cît mai curînd posibil, natural):
O dată cu ștafeta să schimbați,
Pe pistă, și recordul actual.

★

Săritoarei în lungime Gabriela Rădulescu, care-și neglijează învățătura

Ce să-ți dau de zina ta?
O povață: nu uita
Bine e să sari departe.
Însă nu și peste... carte.

Un angajament...

Ana Ene... Sîrguincioasa eleră a școlii medii Nr. 17 „Matei Basarab" din Capitală s-a afirmat din plin și ca o talentată sportivă, una dintre cele mai valoroase floretiste ale țării. Titlul de maestră a sportului ce i-a fost decernat răsplătește din plin munca ei pasionată, dragostea ei pentru scrimă, însuflețirea cu care luptă totdeauna pentru culorile patriei.

Astăzi, Ana Ene este chemată să facă încă o dată dovada frumoaselor ei calități sportive, în întîlnirea internațională de scrimă dintre echipele de juniori ale țării noastre și R.D. Germane.

„M-am pregătit cu multă tragere de inimă — *ne-a spus tînăra maestră a sportului*, dornică să contribui la victoria țării mele și să răspund astfel grijii părintești pe care ne-o poartă nouă tineretului, partidul și guvernul".